મારી સહેલી ને
ડાઉન સિંડ્રોમ છે



મારી સહેલી ને

ડાઉન સિંડ્રોમ છે



મારુ નામ કારમેન છે. આ મારી સહેલી સારા છે. સારા અને હું સ્કૂલ માં મળ્યા હતા, પણ અમે ડાન્સ ક્લાસ માં પણ સાથે જઇયે છીએ. સારા ને **ડાઉન સિંડ્રોમ** છે.



સારા સાથે મને બહુ મજા આવે છે. બધા કરતા સારા સૌથી હસમુખી છે. મને સારા સાથે મજાક કરવાનું પસંદ છે. એની હંસી કલહંસ ના અવાજ જેવી છે.



શું તમે જાણો છો?

થોડા બાળકો ડાઉન સિંડ્રોમ ની સ્થિતિ સાથે જન્મે છે. આ બીમારી, અમીર-ગરીબ, અને કોઈ પણ જાતિધર્મ ના લોકો ને થઈ શકે છે. કોઈ ને ખબર નથી કે આ બીમારી કેમ થાય છે. એને રોકવાનો કોઈ ઉપાય પણ નથી.

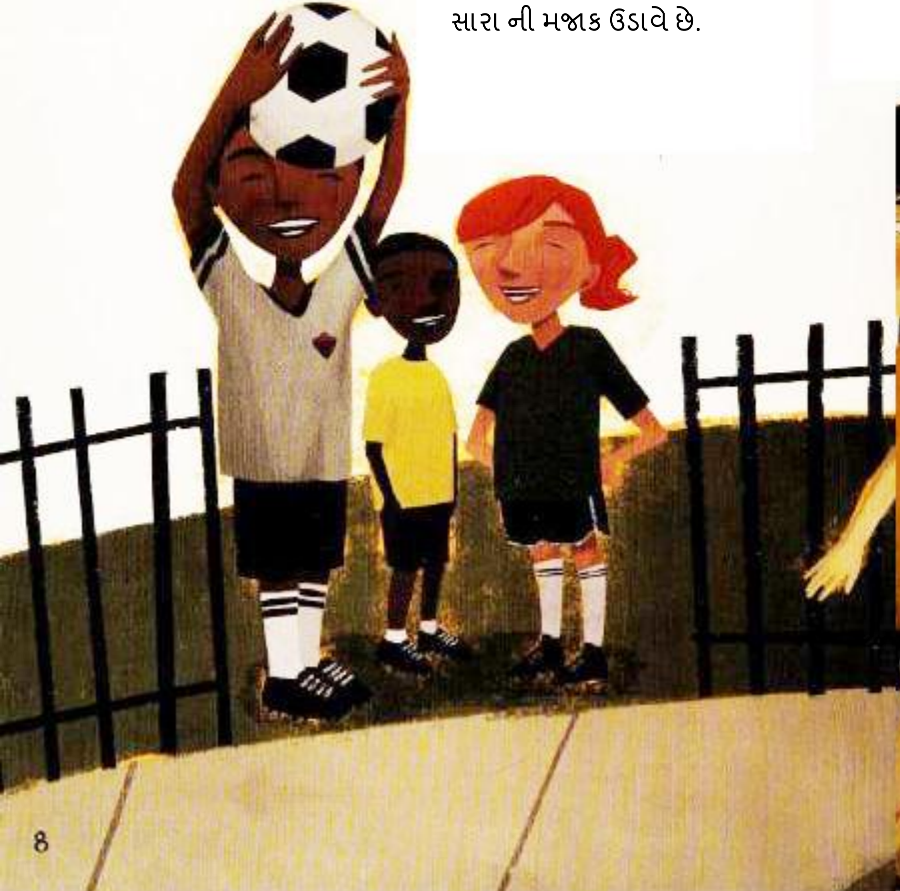
સારા બીજા બાળકો થી થોડી અલગ લાગે છે. આમપણ આપણે એક-બીજા થી અલગ લાગીયે છીએ, નહીં? જો આપણે બધા એક જેવા હોત તો કેટલું કંટાળાજનક લાગત...!



શું તમે જાણો છો?

ડાઉન સિંડ્રોમ વાળા બાળકો ની ઊંચાઈ થોડી ઓછી હોય છે. એમની આંખો થોડી નાની અને તીરછી લાગે છે. પણ, ડાઉન સિંડ્રોમ વાળી દરેક વ્યક્તિ બિલકુલ એક જેવી નથી લાગતી.

ક્યારેક-ક્યારેક બીજા બાળકો
સારા ની મજાક ઉડાવે છે.



ત્યારે મને બહુ ગુસ્સો આવે છે. કોઈ ની મજાક
ઉડાવવી સારી વાત નથી.



સારા ને મળ્યા પહેલા હું કોઈ છોકરી ને જાણતી નહોતી જે મારી ઉમર માં ચશ્મા પહેરતી હોય. હવે હું એકલી નથી. સારા અને હું અમારા ચશ્મા ની અદ્દલ-બદલ કરીયે છીએ જેથી અમે આ રંગબેરંગી દુનિયા ને અલગ નજર થી જોઈ શકીયે.



સારા અને મને બેલે-નૃત્ય ગમે છે. અમે દરેક ડિસેમ્બર માં "નટક્રેકર" માં નૃત્ય કરીયે છીએ. સારા આ વર્ષે એક પરી બનવા ચાહે છે. હું એક ઉંદર બનવા ચાહું છું.



શું તમે જાણો છો?

ડાઉન સિંડ્રોમ વાળા બાળકો એ બધી વસ્તુઓ નો આનંદ લેય છે જે અન્ય બાળકો પસંદ કરતા હોય. તેઓ રમત, ફિલ્મ, સંગીત અને મિત્રો સાથે ફરવાનું પસંદ કરતા હોય છે.

સારા ને સ્કૂલ માં વધારાની મદદ ની જરૂર હોય છે. એ ગણિત અને વાંચતા શીખવા માટે "સ્પેશ્યલ" ક્લાસ માં જાય છે. શિક્ષક એને એકલી ને ભણાવે છે.



શું તમે જાણો છો?

ડાઉન સિંડ્રોમ વાળા બાળકો શીખવામાં કમજોર હોય છે. એ એમની ઉમર ના બાળકો ની તુલના માં ધીરે-ધીરે શીખે છે.

જયારે સારા સ્કૂલ માં ન હોય ત્યારે મને એની બહુ યાદ આવે છે. એ ઘણી વાર ડૉક્ટર પાસે જતી હોય છે. ક્યારેક-ક્યારેક એને ડર પણ લાગતો હોય છે.



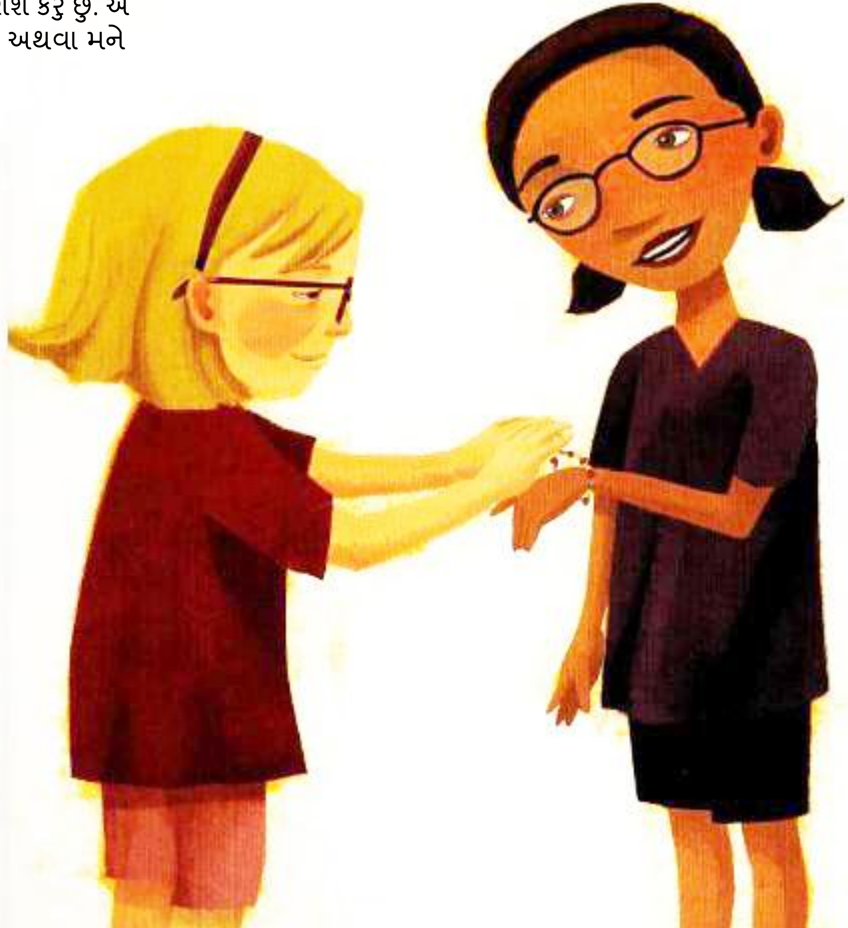


શું તમે જાણો છો?

ડાઉન સિંડ્રોમ વાળા બાળકો ને ઘણીવાર અન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ પણ હોય છે. ડાઉન સિંડ્રોમ વાળા બધા લોકો માં થી લગભગ અડધા ને હૃદય રોગ ની સમસ્યાઓ હોય છે. એમને સાંભળવાની અથવા દ્રષ્ટિ ની સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે.

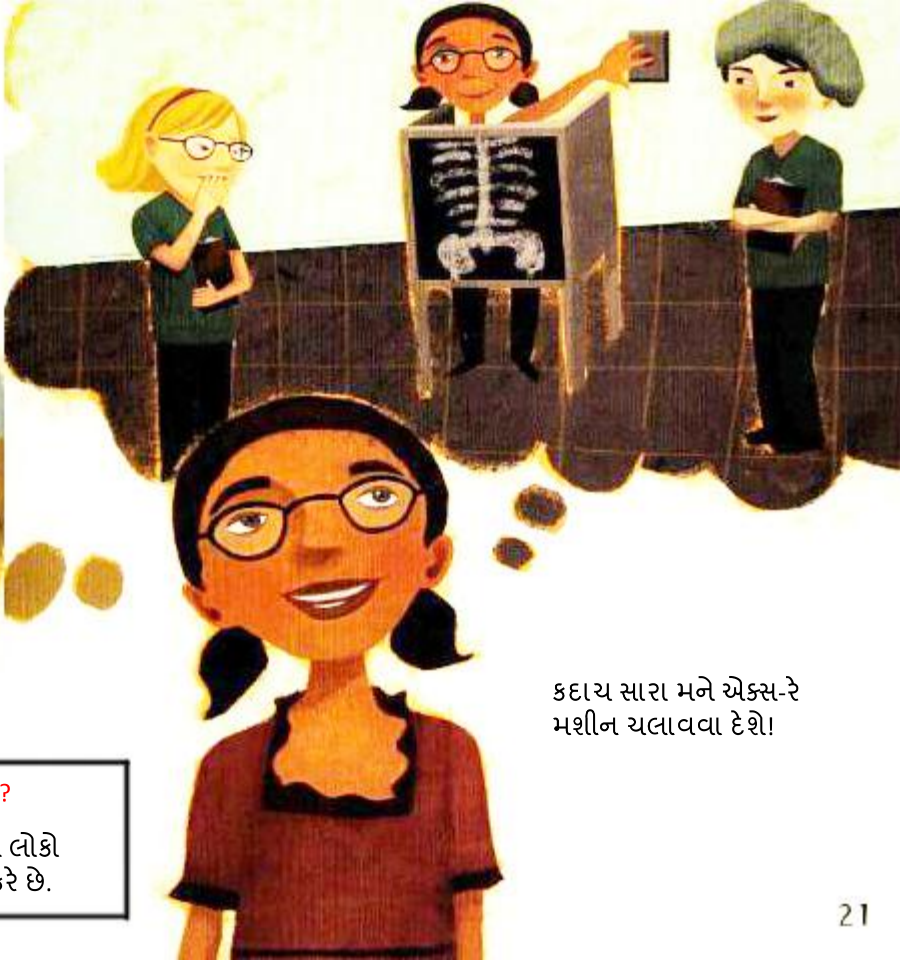
જયારે સારા પોતાને ઉદાસ મહેસુસ કરે ત્યારે હું એને ખુશ કરવાની કોશિશ કરું છું. એ પણ મને ખુશ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એ મારે માટે કોઈ ચિત્ર બનાવે છે અથવા મને એનું મનપસંદ બ્રેસલેટ ઉધાર આપે છે.





મોટી થઈને સારા એક બાળકો ની હોસ્પિટલ માં કામ કરવા ચાહે છે. એને લોકો ની મદદ કરવી ગમે છે. મને ખબર છે કે એ એનું કામ બહુ સારી રીતે કરશે.





શું તમે જાણો છો?

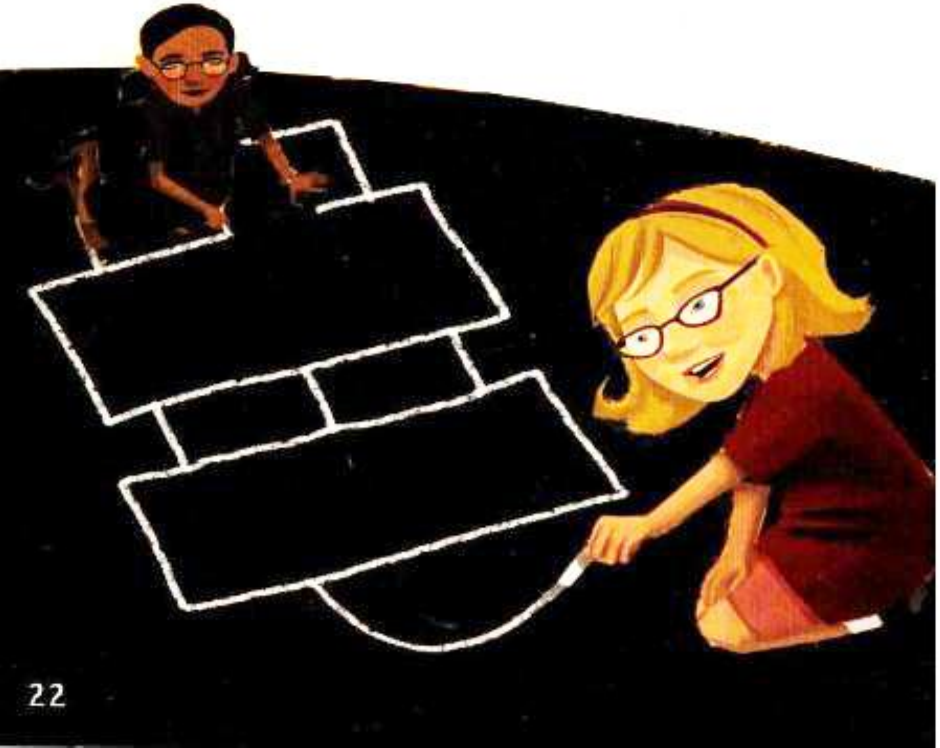
ડાઉન સિંડ્રોમ વાળા ઘણા લોકો વિભિન્ન ક્ષેત્રો માં નોકરી કરે છે.

કદાચ સારા મને એક્સ-રે મશીન ચલાવવા દેશે!

મને સારા સાથે દોસ્તી કરવી ગમે છે.

એ શાંત છે.

હું શેનાથી આનંદિત થઈશ એ એને ખબર છે.



ડાઉન સિંડ્રોમ શું હોય છે?

ડાઉન સિંડ્રોમ એક એવી સ્થિતિ (બીમારી) છે જેની સાથે થોડા બાળકો જન્મે છે. ડાઉન સિંડ્રોમ બાળક ના શરીર અને બુદ્ધિ ના વિકાસ ને અવરોધે છે. ડાઉન સિંડ્રોમ કોષો ને કારણે થાય છે જે અનુચિત રીતે વિભાજીત થાય છે. કોશિકાઓ નાના નિર્માણ ખંડ હોય છે જેનાથી સમસ્ત જીવન નું નિર્માણ થાય છે. ડાઉન સિંડ્રોમ નો કોઈ ઈલાજ નથી. ડાઉન સિંડ્રોમ ના બાળકો અન્ય બાળકો થી અલગ દેખાય છે. એમના સાધારણ રીતે ચપટા ચહેરા હોય છે, આંખો ઉપર ની તરફ તીરછી અને કાન થોડા નાના હોય છે. એમને તબીબી સમસ્યાઓ પણ હોય છે, જેમ કે દિલ અથવા પેટ ની તકલીફ. ડાઉન સિંડ્રોમ વાળા બાળકો અન્ય બાળકો ની સરખામણી માં ધીમી ગતિ થી વધે છે. તેઓ ધીમે-ધીમે શીખે છે. ઉપચાર પધ્ધતિ થી એમને ચાલતા, વાત કરતા અને અન્ય મહત્વપૂર્ણ જીવન કૌશલ શીખવા માં મદદ મળે છે. ડાઉન સિંડ્રોમ વાળા ઘણા બાળકો મોટા થઈને વ્યવસાય, ચિકિત્સા, કલા સહીત ઘણા ક્ષેત્રો માં નોકરી કરતા હોય છે. થોડા કોલેજ પણ જતા હોય છે.